Heubozen

DOUBLE POULIE

GUIDE D'UTILISATION



ATTENTION !

Lisez toutes les précautions et instructions du guide avant d'utiliser cet appareil.

Merci d’avoir choisi cette DOUBLE POULIE. Tout comme les autres références de notre gamme, ce produit répond à des normes de qualité très strictes pour votre confort ainsi que pour votre sécurité.
Nous vous recommandons de lire attentivement ce manuel d’utilisation et de le conserver pour une future consultation.
Pour toute question technique, ou si vous avez besoin de pièces détachées, merci de contacter notre service après-vente :

SAV HEUBOZEN
Netquattro / FitnessBoutique
ZI centr'alp
1450 rue Aristide Bergès
38430 Moirans
Tél : 04 76 50 69 71
e-mail : savnetquattro@netquattro.com

Table des matières

Consignes de sécurité importantes

Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin traitant pour un examen physique complet. Lorsque vous utilisez l'appareil, vous devez prendre des précautions de base, notamment :

* Lisez toutes les instructions avant d'utiliser l'appareil. Ces instructions sont destinées à assurer votre sécurité et à protéger l'appareil.

* Tenez les enfants éloignés de l'appareil.
* Utilisez l'appareil uniquement pour son usage prévu, tel que décrit dans ce guide. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant : de tels accessoires pourraient causer des blessures.
* Portez des vêtements et des chaussures adaptés à votre séance d'entraînement. Ne portez pas de vêtements amples.
* Soyez prudent(e) lorsque vous montez ou descendez de l'appareil.
* Ne vous entraînez pas jusqu'à l'épuisement.
* Si vous ressentez une douleur ou tout autre symptôme anormal alors que vous faites de l'exercice, arrêtez-vous sur-le-champ et consultez votre médecin.
* N'utilisez jamais l'appareil s'il est endommagé ou s'il est tombé.
* Ne laissez jamais tomber ou n'insérez jamais d'objets dans des ouvertures de l'appareil.
* Avant chaque utilisation, vérifiez toujours l'appareil et ses câbles. Assurez-vous que tous les câbles et les fixations sont bien fixés et en bon état de fonctionnement.
* Les câbles endommagés ou usés peuvent être dangereux et causer des blessures. Vérifiez régulièrement ces câbles pour détecter tout signe d'usure.
* Faites attention à ne pas mettre vos mains ou tout autre membre près de pièces en mouvement. Il en va de même pour les vêtements amples ou les cheveux longs.

* N'essayez pas de soulever plus de poids que vous ne pouvez maîtriser en toute sécurité.
* N'utilisez pas cet appareil en extérieur.

Sécurité personnelle au cours du montage

* Lisez chaque étape des instructions de montage et suivez-les dans l'ordre. Ne passez pas d'étapes. Dans le cas contraire, vous pourriez devoir démonter des pièces par la suite et vous risquez d'endommager le matériel.
* Montez et faites fonctionner l'appareil sur une surface plane et solide. Placez l'appareil à quelques mètres de murs ou de meubles pour en faciliter l'accès.

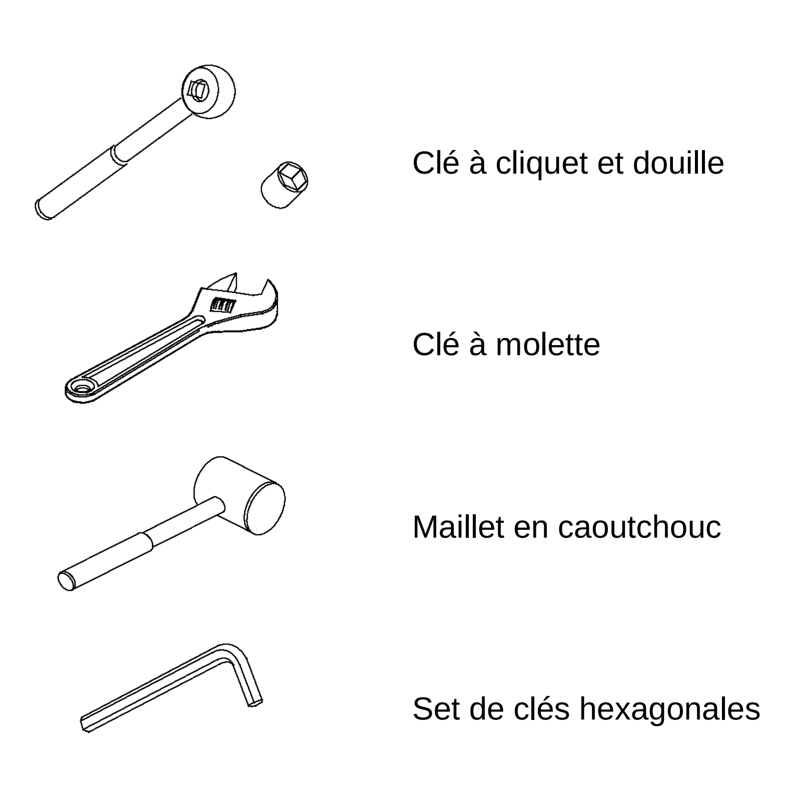
Cet appareil est conçu pour votre plaisir. En suivant ces précautions et en faisant preuve de bon sens, vous pourrez vous entraîner avec plaisir et en toute sécurité pendant de nombreuses heures sur cet appareil.

Instructions

Avant de commencer le montage, prenez le temps de lire attentivement ces instructions. Utilisez les différentes listes incluses dans ce manuel afin de vous assurer que vous avez toutes les pièces nécessaires. Lors de toute commande, utilisez la référence et la description figurant dans ces listes. Utilisez uniquement nos pièces de rechange pour l'entretien. Si vous ne respectez pas ces consignes, votre garantie sera annulée et vous pourriez vous blesser.

L’appareil est conçu pour des exercices réalisés avec des mouvements les plus doux et efficaces possible. Après le montage, vérifiez toutes les fonctions pour vous assurer qu’elles sont en bon état de marche. Si vous rencontrez des problèmes, vérifiez d'abord les instructions de montage pour repérer d'éventuelles erreurs au cours du montage. Si vous ne parvenez pas à corriger le problème, contactez votre revendeur agréé. Votre numéro de série et ce manuel vous seront nécessaires lors de l'appel. Lorsque vous avez vérifié qu’aucune pièce ne manque, vous pouvez procéder au montage.

Outils nécessaires



Liste des pièces

REMARQUE : CERTAINES DE CES PIÈCES PEUVENT ÊTRE PRÉ-INSTALLÉES

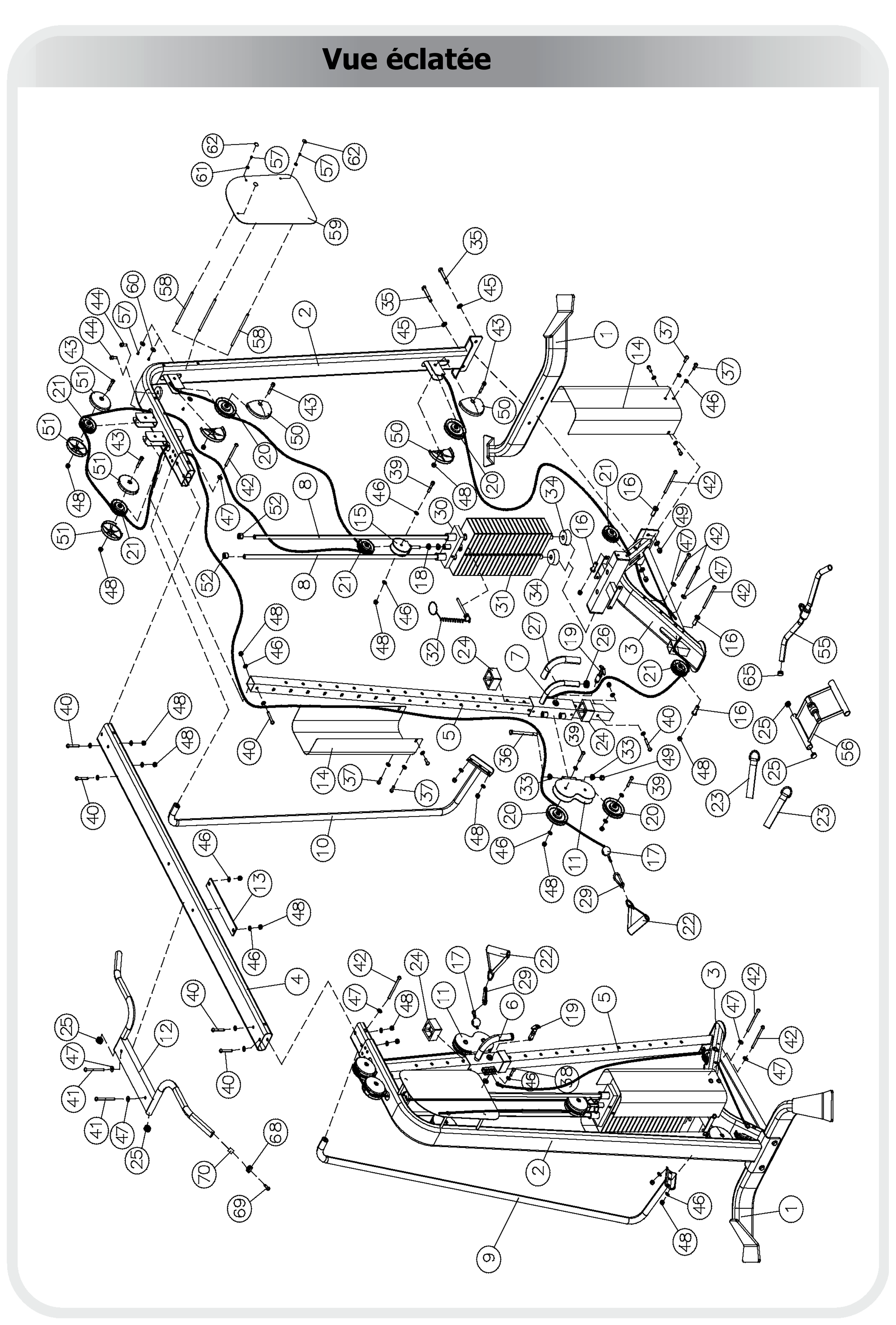
Pièce N°	Description	Qté	Pièce N°	Description	Qté
1	Socle intérieur	2	19	Goupille de réglage	2
2	Socle principal	2	20	Poulie de 4,5 pouces (11,43 cm)	8
3	Socle central	2	21	Poulie de 3,5 pouces (8,9 cm)	10
4	Traverse supérieure	1	22	Courroie de poulie	2
5	Rail de guidage pour cadre coulissant	2	23	Courroie de cheville	2
6	Cadre coulissant gauche	1	24	Manchon en plastique 2,5*2 pouces	4
7	Cadre coulissant droit	1	25	Tampon Φ32	8
8	Tige de guidage	4	26	Capuchon Φ25	2
9	Support gauche	1	27	Manche Φ30*Φ24*270	2
10	Support droit	1	28	Manche Φ40*Φ30*530	2
11	Bloc double poulie	2	29	Crochet	2
12	Poignée de traction	1	30	Plaque supérieure	2
13	Grande plaque métallique	1	31	Ensemble de poids de 200 livres (environ 91 kg)	2
14	Carter de protection des poids	4	32	Goupille de poids	2
15	Poulie à émerillon	2	33	Bague en bronze	4
16	Entretoise de poulie	8	34	Butoir pour poids	4
17	Câble	2	35	Boulon à tête hexagonale M12*80	4
18	Contre-écrou	2	36	Boulon à tête hexagonale M12*150	2

Liste des pièces

REMARQUE : CERTAINES DE CES PIÈCES PEUVENT ÊTRE PRÉ-INSTALLÉES

Pièce N°	Description	Qté	Pièce N°	Description	Qté
37	Vis d'assemblage à tête ronde M10*15	16	54	Clé hexagonale S=8	1
38	Boulon à tête hexagonale M10*35	2	55	Barre pour développer les biceps et triceps	1
39	Boulon à tête hexagonale M10*50	6	56	Barre de tirage latéral inférieure	1
40	Boulon à tête hexagonale M10*65	8	57	Vis à tête cruciforme M5*16	12
41	Boulon à tête hexagonale M10*115	2	58	Arbre de couplage	6
42	Boulon à tête hexagonale M10*130	10	59	Plaque en ABS	2
43	Vis à tête creuse M10*50	8	60	Rondelle 05,5*011*1	6
44	Vis à tête creuse M10*25	4	61	Rondelle en plastique	6
45	Rondelle plate 013*024*1,5	8	62	Couvre-boulon	6
46	Rondelle plate 011*020*2	54	63	Clé hexagonale S=3/16	1
47	Rondelle plate 011*030*2	8	64	Capuchon 032	2
48	Contre-écrou en nylon M10	34	65	Tampon 025	2
49	Contre-écrou en nylon M12	6	66	Rivet à bouchon	4
50	Protection de demi-poulie	8	67	Graisse	1
51	Protection de poulie 3,5 pouces (8,9 cm)	8	68	Embout en aluminium	2
52	Embout en caoutchouc	4	69	Vis à tête plate M10*40	2
53	Clé hexagonale S=6	1	70	Écrou	2

Vue éclatée





BHCS = Vis d'assemblage à tête ronde

SHCS = Vis à tête creuse

FHCS = Vis à tête plate

HHB = Boulon à tête hexagonale

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 110 120 130

Millimeters

0 1/4 1/2 3/4 1 1/4 1/2 3/4 2 1/4 1/2 3/4 3 1/4 1/2 3/4 4 1/4 1/2 3/4 5

Inches

Instructions de montage

Des professionnels montent cet appareil en 2 heures environ. S'il s'agit de la première fois que vous montez ce type d'appareil, prévoyez plus de temps. Il est fortement recommandé de faire monter cet appareil par une équipe de professionnels. Il sera pour vous plus rapide, plus sûr et plus facile de monter cet appareil avec l'aide d'un ami. En effet, certaines pièces peuvent être grandes, lourdes ou difficiles à manipuler seul. Il est important de monter votre appareil sur une surface plane, propre et dégagée. Cela vous permettra de vous déplacer autour de l'appareil pendant que vous procédez au montage et réduira ainsi les risques de blessures.

 **Note**

Pour toute pièce assemblée, l'alignement et l'ajustement adéquats sont cruciaux. Lorsque vous serrez les fixations, assurez-vous de laisser de la marge pour d'éventuels ajustements. Ne serrez pas complètement les fixations avant d'en avoir reçu l'instruction. Veillez à monter les pièces en suivant l'ordre indiqué dans ce guide.

Montage

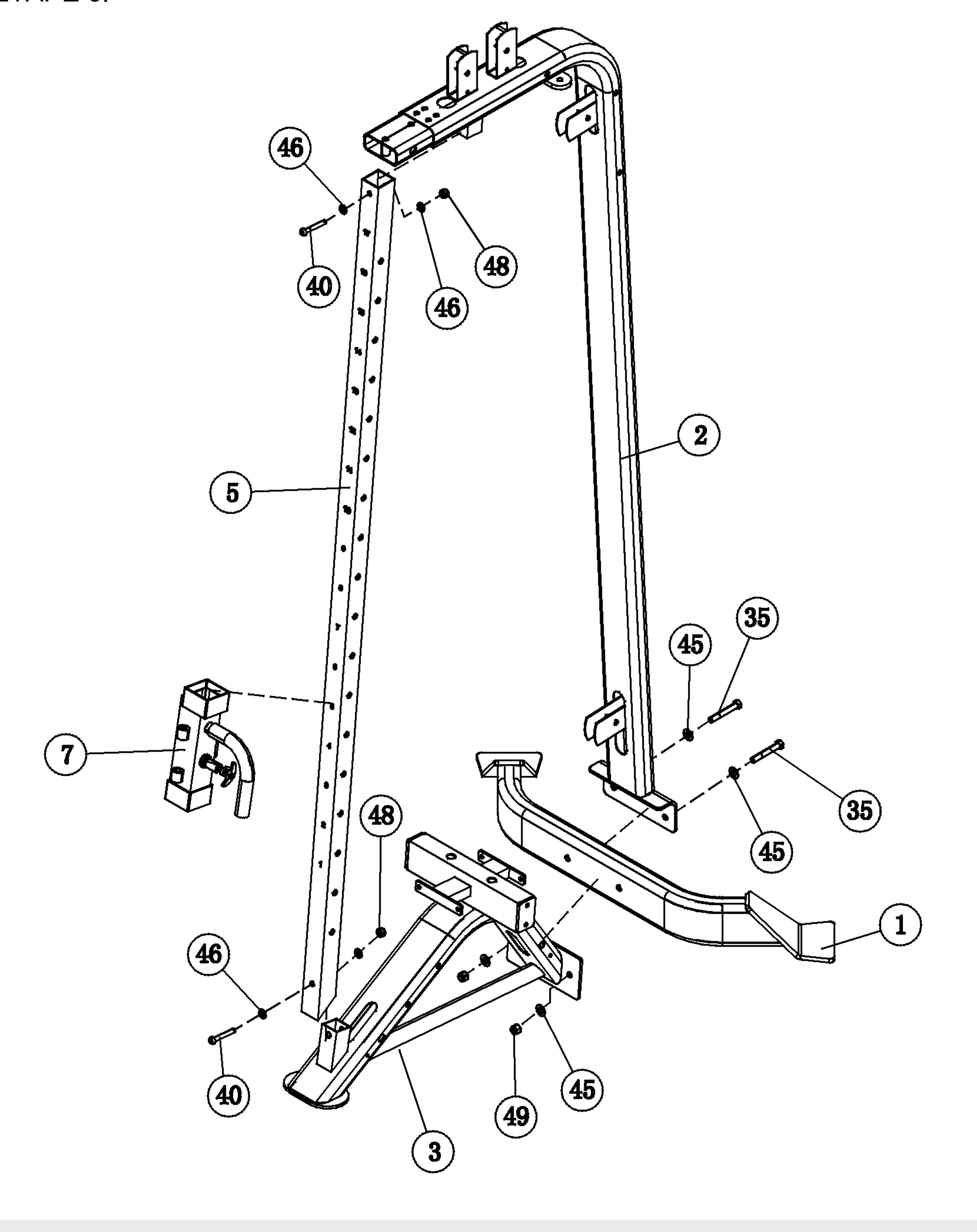
ÉTAPE 1

1. Glissez le cadre coulissant droit (n°7) sur le rail de guidage pour cadre coulissant (n°5) de la manière indiquée, et enclenchez-le dans l'un des trous du rail.
2. Fixez le socle intérieur (n°1), le socle principal (n°2), le socle central (n°3) et le rail de guidage pour cadre coulissant (n°5),

   à l'aide de :

   deux boulons à tête hexagonale M10*65 (n°40)
   quatre rondelles plates Φ13*Φ24*1,5 (n°45)
   deux contre-écrous en nylon M10 (n°48)
   deux boulons à tête hexagonale M12*80 (n°35)
   quatre rondelles Φ11*Φ20*2 (n°46)
   deux contre-écrous en nylon M12 (n°49)

   REMARQUE : serrez les boulons et les contre-écrous en nylon à la main jusqu'à l'ÉTAPE 6.



Montage

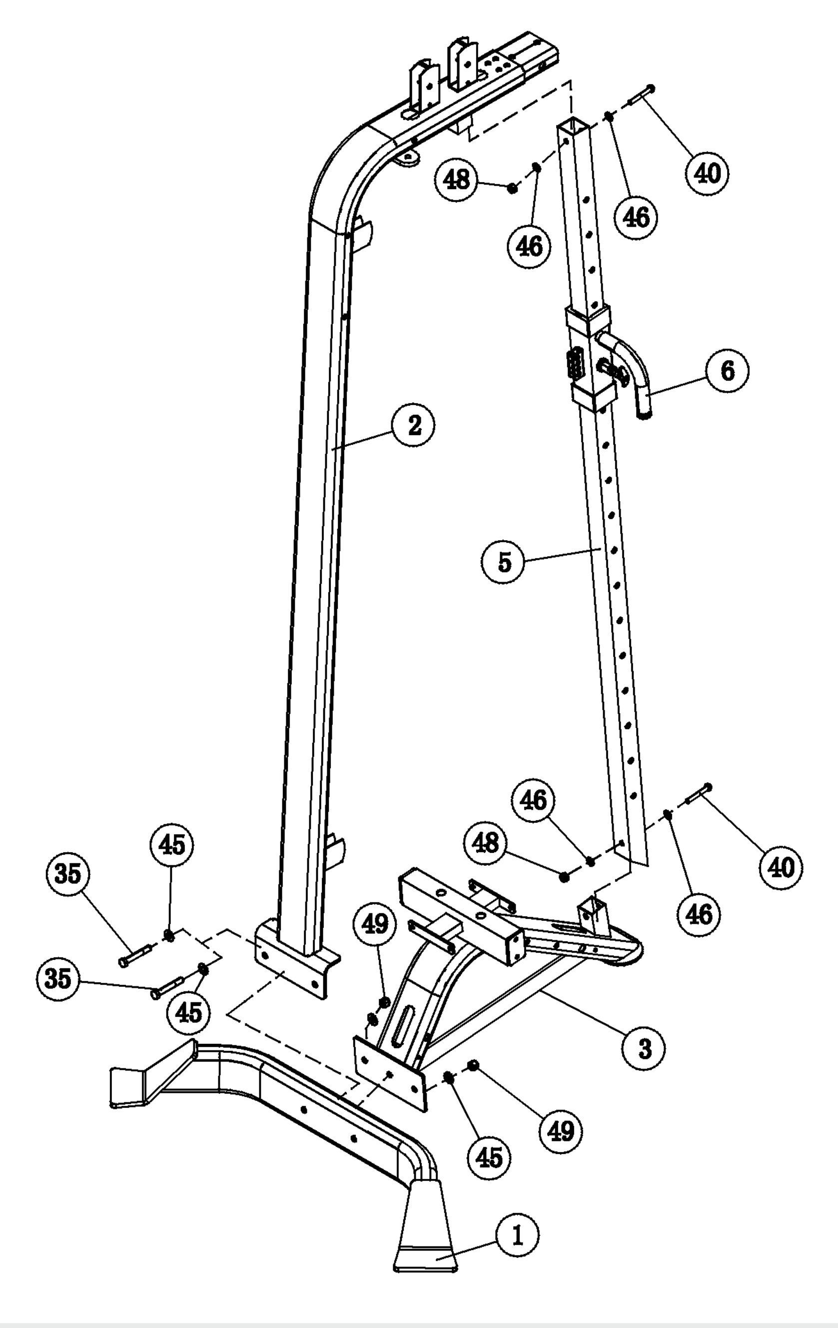
ÉTAPE 2

1. Glissez le cadre coulissant gauche (n°6) sur le rail de guidage pour cadre coulissant (n°5) de la manière indiquée, et enclenchez-le dans l'un des trous du rail.
2. Fixez le socle intérieur (n°1), le socle principal (n°2), le socle central (n°3) et le rail de guidage pour cadre coulissant (n°5),

   à l'aide de :

   deux boulons à tête hexagonale M10*65 (n°40)
   quatre rondelles Φ13*Φ24*1,5 (n°45)
   deux contre-écrous en nylon M10 (n°48)
   deux boulons à tête hexagonale M12*80 (n°35)
   quatre rondelles Φ11*Φ20*2 (n°46)
   deux contre-écrous en nylon M12 (n°49)

   REMARQUE : serrez les boulons et les contre-écrous en nylon à la main jusqu'à l'ÉTAPE 6.



ÉTAPE 3

1.Fixez la traverse supérieure (n°4) au socle principal (n°2), à l'aide de :

quatre boulons à tête hexagonale M10*65 (n°40) huit rondelles Φ11*Φ20*2 (n°46)

quatre contre-écrous en nylon M10 (n°48)

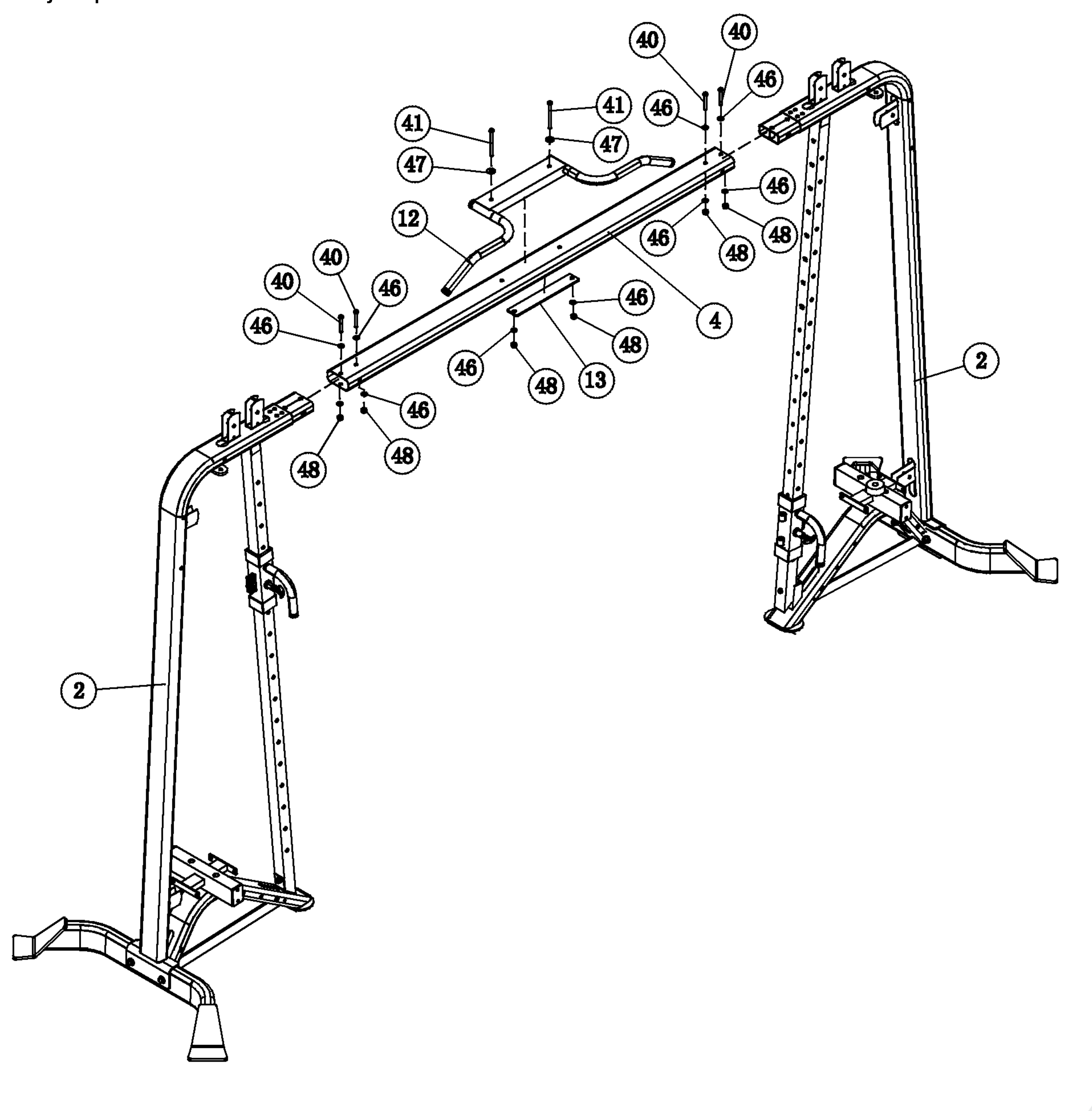
REMARQUE : deux personnes sont nécessaires pour effectuer cette étape en toute sécurité.

2.Fixez la traverse supérieure (n°4) et la grande plaque métallique (n°13) à la poignée de traction (n°12), à l'aide de :

deux boulons à tête hexagonale M10*115 (n°41) deux rondelles Φ11*Φ30*2 (n°47)

deux rondelles Φ11*Φ20*2 (n°46) deux contre-écrous en nylon M10 (n°48)

REMARQUE : serrez les boulons et les contre-écrous en nylon à la main jusqu'à l'ÉTAPE 6.



ÉTAPE 4

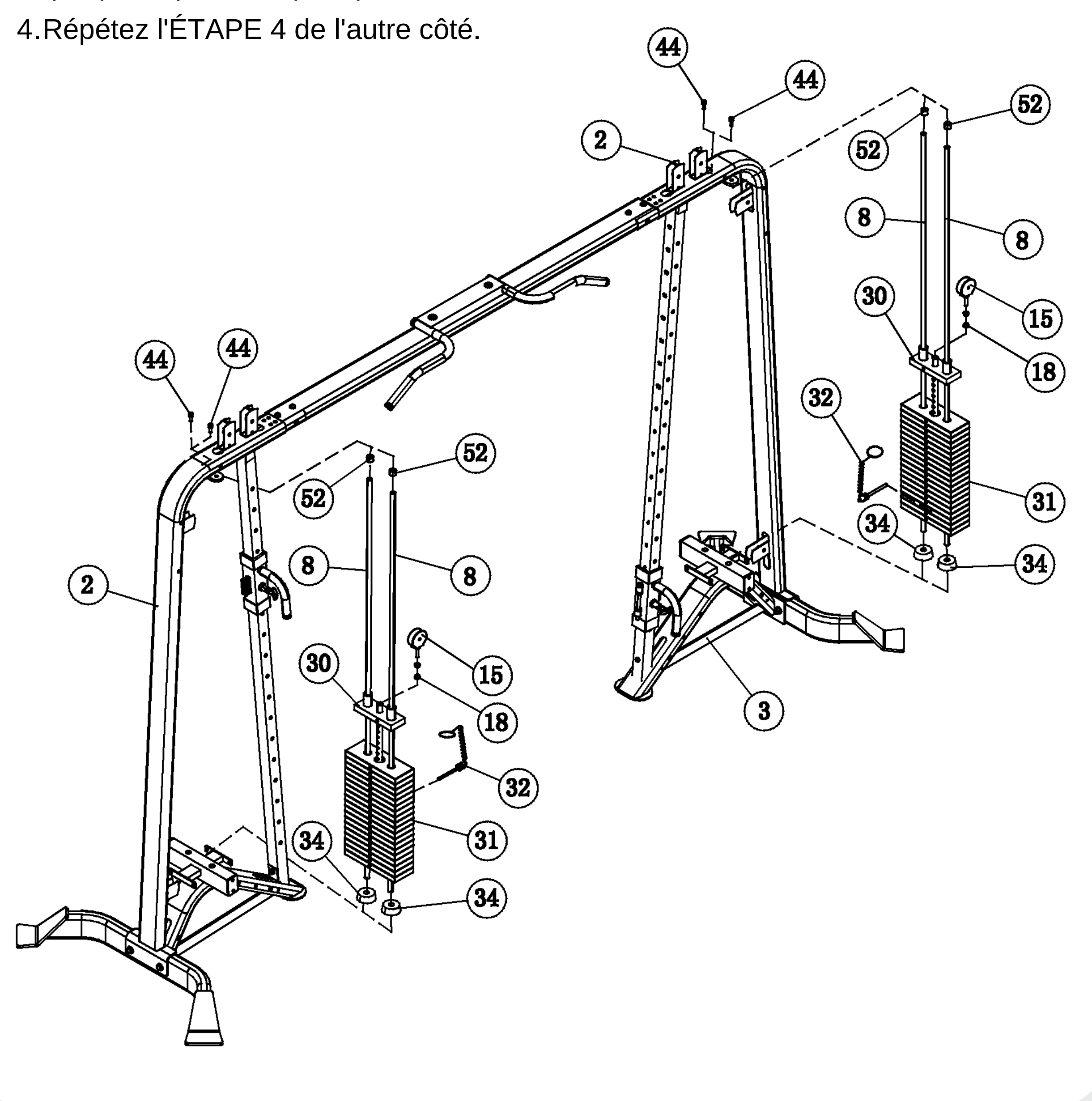
1.Glissez le butoir pour poids (n°34) et la tige de guidage (n°8) dans les trous du socle central (n°3).

2.Glissez l'ensemble de poids de 200 livres (n°31) (comprenant dix poids de 15 livres (environ 6,8 kg), trois poids de 10 livres (environ 4,5 kg) et deux poids de 5 livres (environ 2,3 kg)) sur la tige de guidage (n°8), puis glissez la plaque supérieure (n°30) par-dessus la pile de poids. Fixez la tige de guidage (n°8) au socle principal (n°2), à l'aide de :

deux embouts en caoutchouc (n°52) deux vis à tête creuse M10*25 (n°44)

3.Fixez une poulie à émerillon (n°15) et deux contre-écrous (n°18) à la plaque supérieure (n°30).

4.Répétez l'ÉTAPE 4 de l'autre côté.



ETAPE 5

1.Fixez le bloc double poulie (n°11) sur le cadre coulissant droit (n°7), à l'aide de :

un boulon à tête hexagonale M12*150 (n°36) un contre-écrou en nylon M12 (n°49)

2.Insérez le câble (n°17) dans les poulies et les protections de poulies de la manière indiquée, à l'aide de :

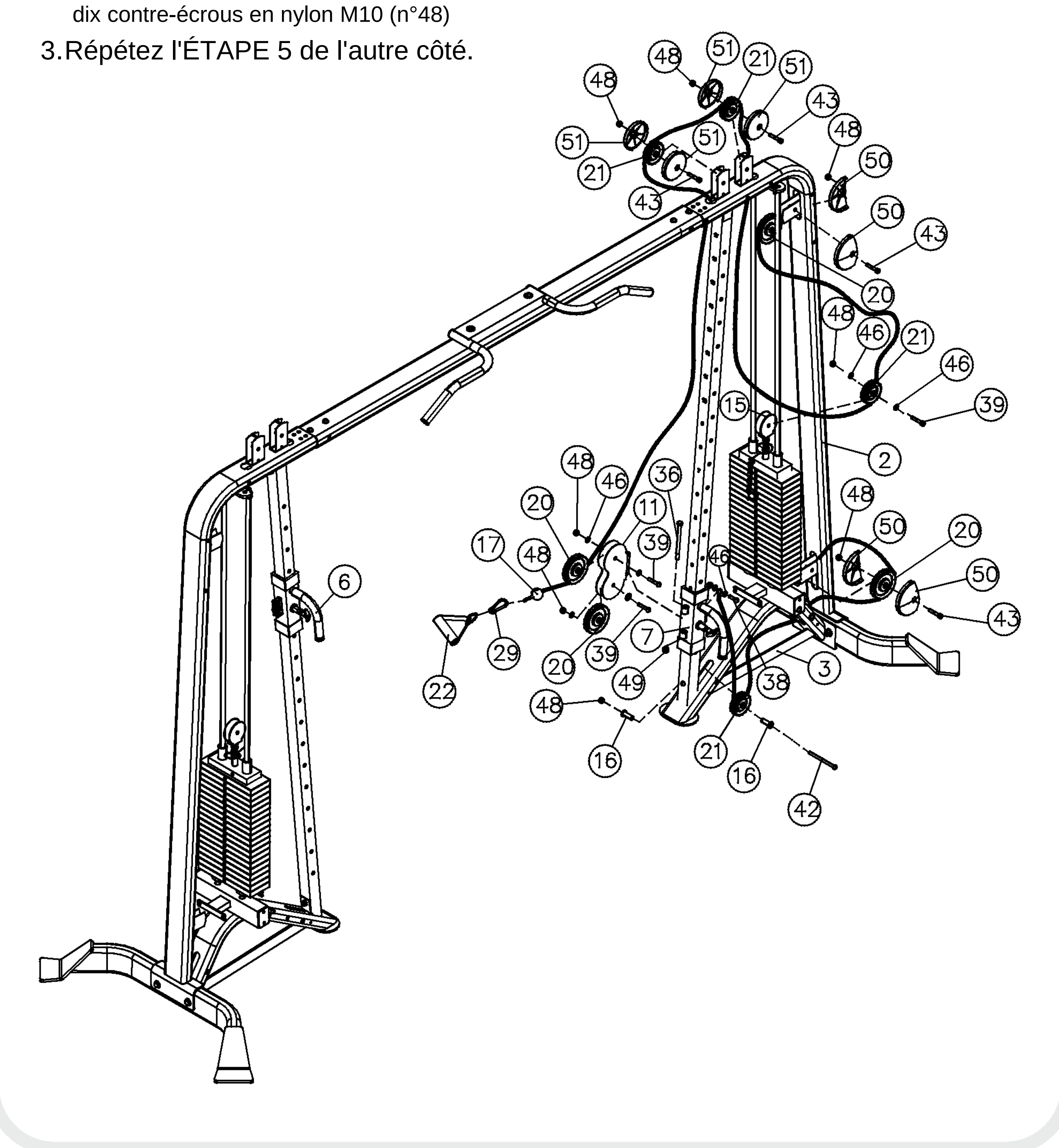
trois boulons à tête hexagonale M10*50 (n°39) quatre vis à tête creuse M10*50 (n°43)

deux boulons à tête hexagonale M10*130 (n°42) un boulon à tête hexagonale M10*35 (n°38)

quatre entretoises de poulie (n°16) huit rondelles Φ11*Φ20*2 (n°46)

dix contre-écrous en nylon M10 (n°48)

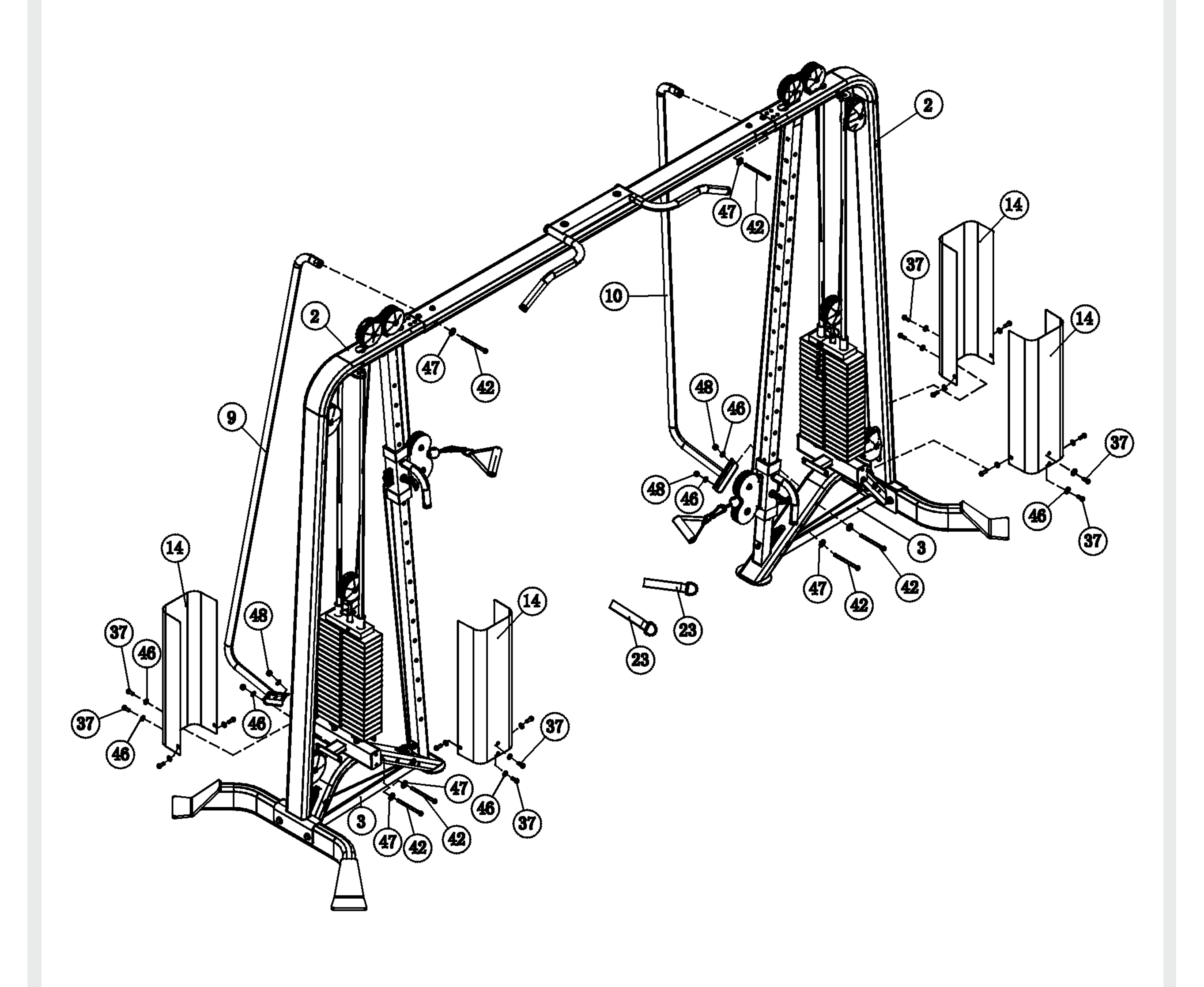
3.Répétez l'ÉTAPE 5 de l'autre côté.



Montage

ETAPE 6

1. Fixez le support gauche (n°9) et le support droit (n°10) de chaque côté du cadre, à l'aide de :
   six boulons à tête hexagonale M10*130 (n°42) six rondelles Φ11*Φ20*2 (n°46)
   quatre rondelles Φ11*Φ30*2 (n°47) quatre contre-écrous en nylon M10 (n°48)
2. SERREZ TOUS LES BOULONS ET ÉCROUS avant de poursuivre !
3. Une fois que tous les boulons et écrous ont été serrés, fixez le carter de protection des poids (n°14) au socle central (n°3), à l'aide de :
   seize vis d'assemblage à tête ronde M10*15 (n°37) seize rondelles Φ11*Φ30*2 (n°46)



ETAPE 7

Fixez deux plaques en ABS (n°59) de chaque côté du socle principal (n°2), à l'aide de :

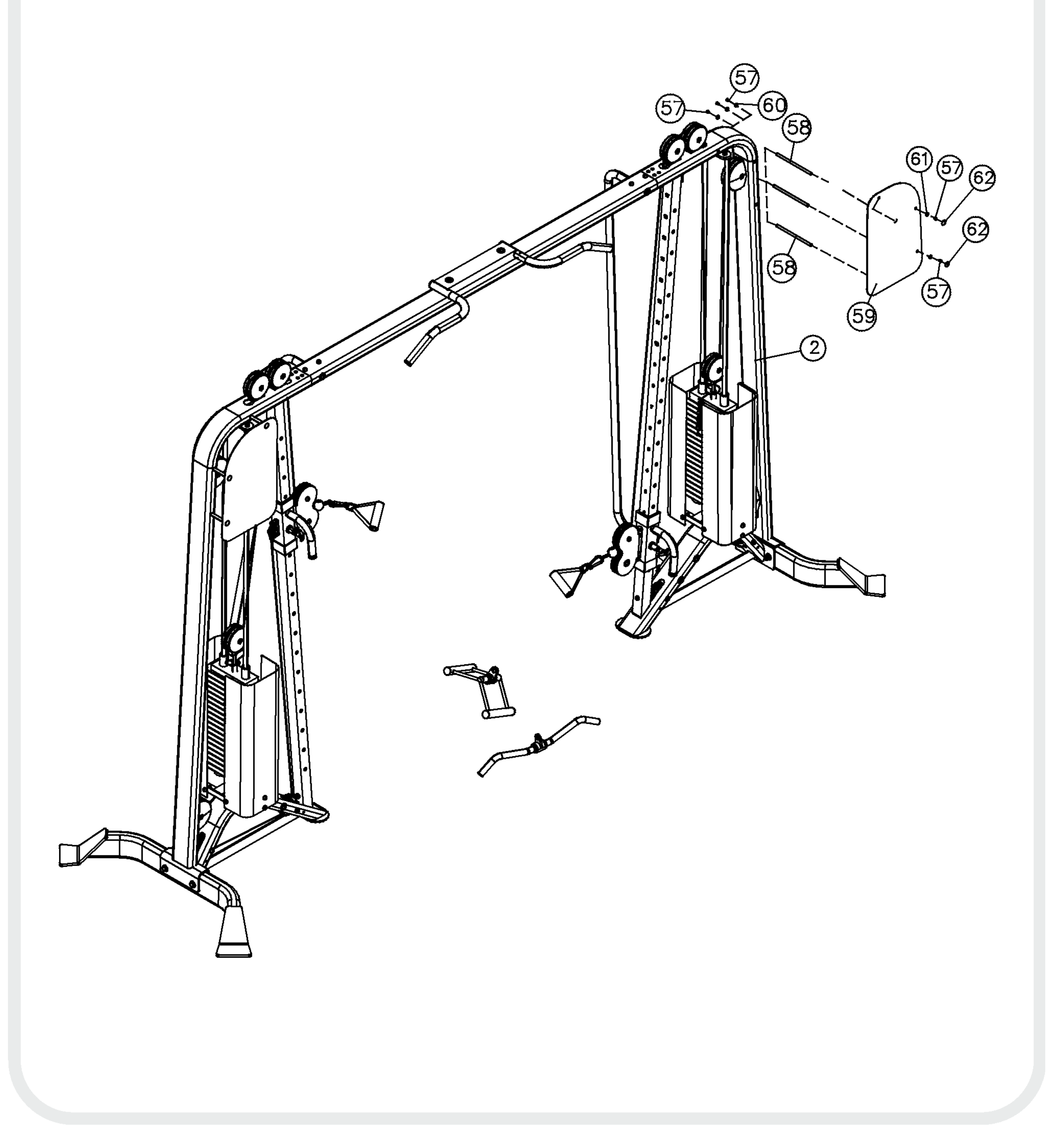
douze vis à tête plate M5*16 (n°57)

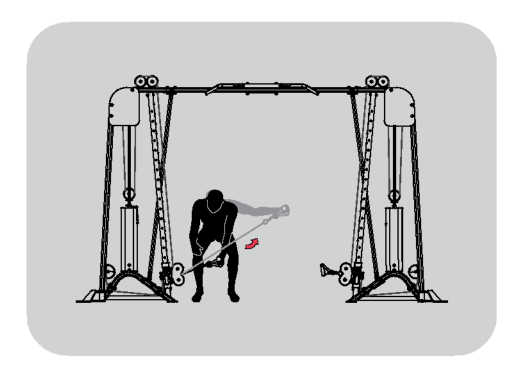
six arbres de couplage (n°58)

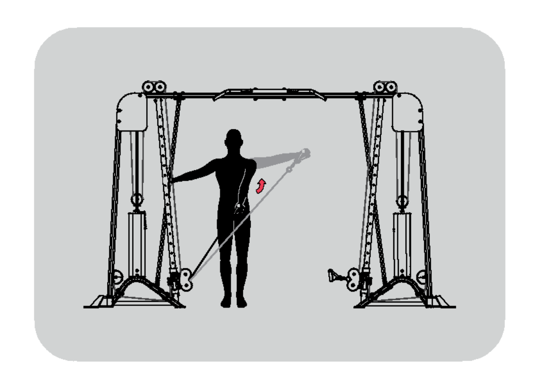
six couvre-boulons (n°62)

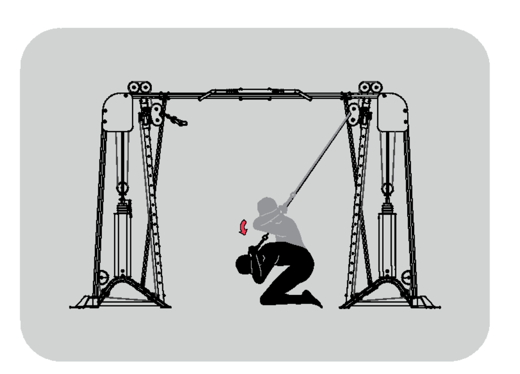
six rondelles Φ5,5*Φ12*1 (n°60)

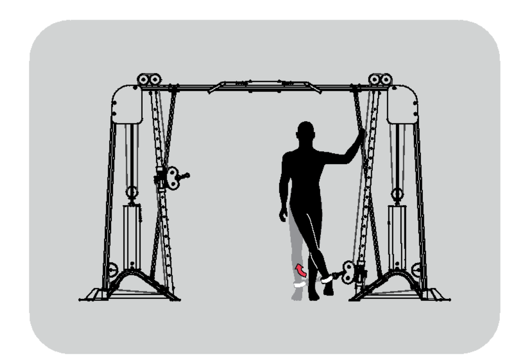
six rondelles en plastique (n°61)

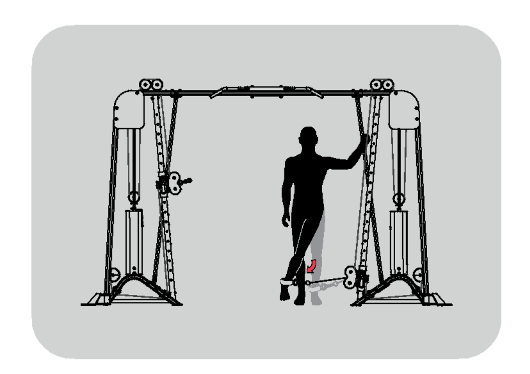


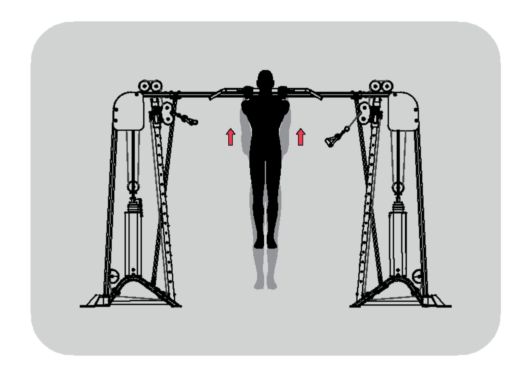


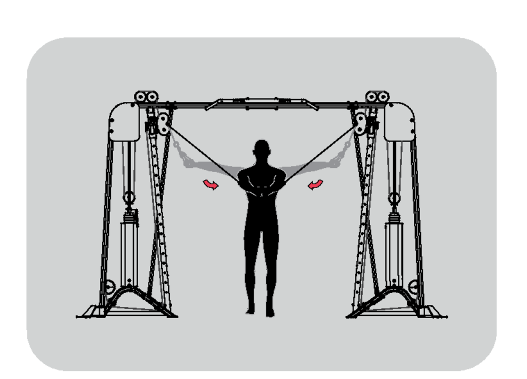


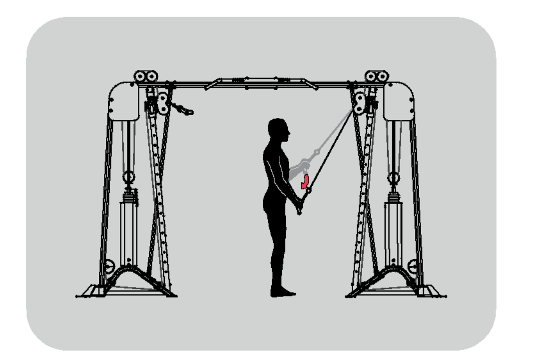




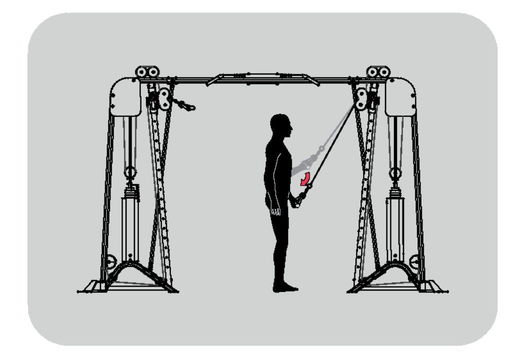


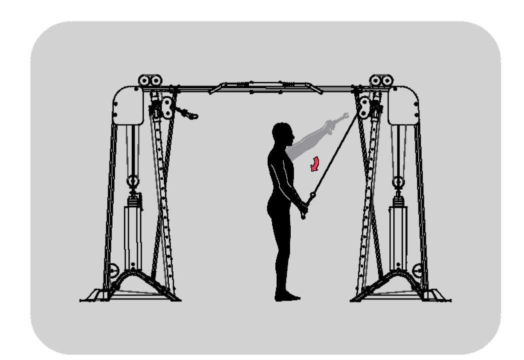


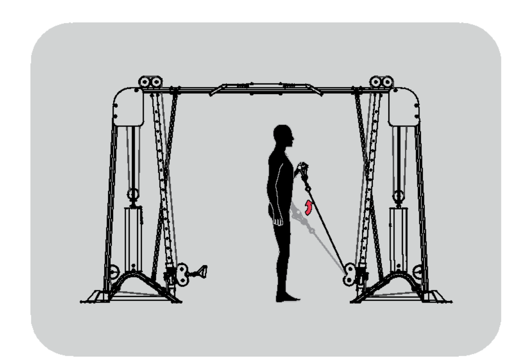


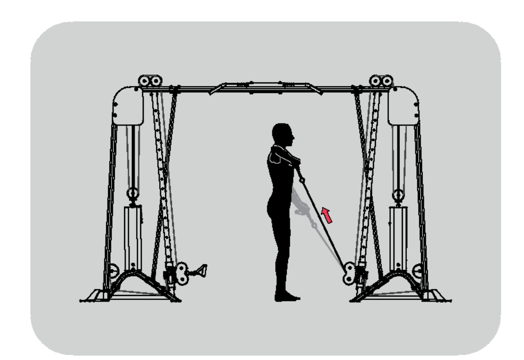


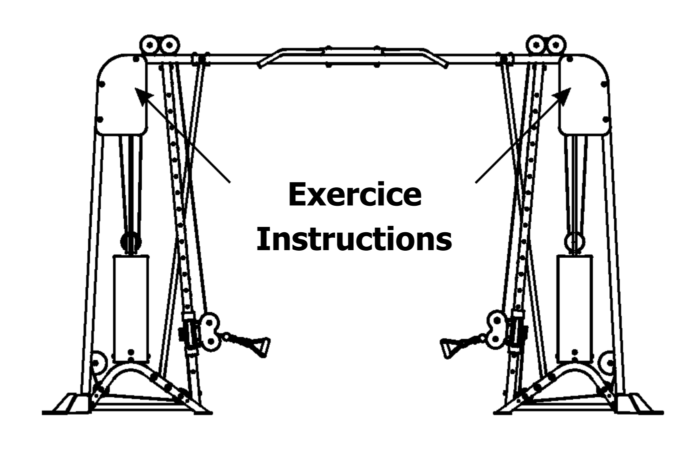
Instructions d'entraînement

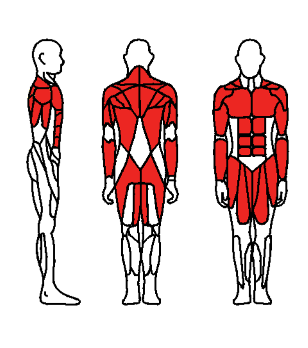












(Adaptez le poids grâce à la goupille de sélection)

Spécifications techniques

Catégorie : S

Capacité de poids maximale : 2 x 91 kg (200 lbs)

Poids maximal de l'utilisateur : 150 kg (330 lbs)

Programme d'entretien

TÂCHES	ENTRETIEN - USAGE COMMERCIAL	ENTRETIEN - USAGE PERSONNEL	DATE DU DERNIER ENTRETIEN						
Inspectez : Liens, goupilles, mousquetons, pivots, goupilles de sélection du poids	TOUS LES JOURS	TOUTES LES SEMAINES							
Nettoyez : Revêtements	TOUS LES JOURS	TOUTES LES SEMAINES							
Inspectez : Câbles ou courroies et leur tension	TOUS LES JOURS	TOUTES LES SEMAINES							
Inspectez : Barres d’accessoires et poignées	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS							
Inspectez : Tous les autocollants	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS							
Inspectez : Tous les écrous et boulons, les resserrer si nécessaire	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS							
Inspectez : Surface antidérapante	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES 3 MOIS							
Nettoyez et lubrifiez : Tiges de guidage avec un lubrifiant à base de Teflon (PTFE) (Superlube)	TOUS LES MOIS	TOUS LES 3 MOIS							
Lubrifiez : Manchons de sécurité, bagues en Turcite, douille à bille	TOUS LES MOIS	TOUS LES 3 MOIS							
Nettoyez et lustrez : Toutes les finitions brillantes	TOUS LES 6 MOIS	UNE FOIS PAR AN							
Garnissez de graisse : Douilles à bille	TOUS LES 6 MOIS	UNE FOIS PAR AN							
Remplacez : Câbles, courroies et pièces de raccordement	UNE FOIS PAR AN	TOUS LES 3 ANS							

Votre appareil est livré avec un autocollant précisant l'entretien dans le cadre d'un usage commercial. Pour une utilisation à domicile, veuillez vous référer au programme d'entretien pour un usage personnel ci-dessus.

Informations générales sur l'entretien

Liens, goupilles, mousquetons, pivots, goupilles de sélection du poids : * Vérifiez toutes les pièces pour détecter la présence de tout dégât ou signe visible d'usure.
* Vérifiez la tension et l'alignement des ressorts des mousquetons et des goupilles.
* Si le ressort se coince ou a perdu de sa rigidité, veuillez le remplacer immédiatement.

Revêtement :
* Pour vous assurer que le revêtement tienne longtemps et pour maintenir une bonne hygiène, tous les revêtements de siège/dossier doivent être essuyés avec un chiffon humide après chaque séance d'entraînement.
* Prenez régulièrement le temps d'utiliser un savon doux ou un nettoyant vinyle pour revêtements de siège/dossier pour empêcher l'apparition de fissures ou de séchage. Évitez d'utiliser des nettoyants abrasifs ou des nettoyants non adaptés à une utilisation sur le vinyle.
* Remplacez immédiatement un revêtement déchiré ou troué.
* N'utilisez pas d'objets pointus ou tranchants à proximité des revêtements.

Autocollants :
* Inspectez et familiarisez-vous avec les consignes de sécurité ou toute autre information destinée à l'utilisateur qui sont affichées sur chaque autocollant.

Écrous et boulons :
* Inspectez tous les écrous et tous les boulons pour vérifier qu'ils sont bien vissés et les resserrer si nécessaire.
* Pensez à inspecter et à resserrer régulièrement le matériel pour vous assurer que tout est correctement fixé.

Surfaces antidérapantes :
*Ces surfaces sont conçues pour fournir une position stable et doivent être remplacées si elles semblent usées ou deviennent glissantes.

Courroies et câbles :
* Nous n'utilisons que des courroies de qualité supérieure, et des câbles MIL-SPEC.
* Inspectez les courroies et les câbles pour détecter tout effilochage, fissure, écaillage ou décoloration.
* Lorsque l'appareil n'est pas en marche, passez soigneusement vos doigts le long de la courroie ou du câble pour vérifier la présence de traces d'amincissement ou de bombement de certaines parties.
* Dès les premiers signes d'endommagement ou d'usure, remplacez immédiatement les courroies et les câbles. Ne pas utiliser l'appareil avant d'avoir remplacé les courroies ou les câbles.

Tension des courroies et des câbles :
*Référez-vous au guide d'utilisation pour vérifier que lorsque les courroies ou les câbles sont utilisés, toutes les attaches des boulons sont correctement fixées.
*Contrôlez la tension des câbles et la réajuster si nécessaire.

Manchons de sécurité, tiges de guidage :
*Essuyez les tubes de réglage avec un chiffon anti-poussière avant d'appliquer du lubrifiant.
* Lubrifiez les manchons de sécurité et les tiges de guidage à l'aide d'un spray lubrifiant à base de silicone ou de Teflon.

Paliers linéaires :
* En vous aidant du guide d'utilisation, démontez soigneusement la douille à bille de son logement et placez votre doigt préalablement enduit de graisse légère (lithium, Superlube, etc.) à l'intérieur de la douille. À l'aide de votre doigt, appliquez la graisse dans les roulements à billes et leurs pistes. Répétez l'opération jusqu'à ce que les pistes des roulements à billes soient enduites de graisse. Réinsérez la tige dans la douille et essuyez l'excès de graisse.

CONSERVEZ CE DOCUMENT POUR UN USAGE ULTÉRIEUR

Conseils d’entraînement

Utilisez ce manuel pour vous guider à travers les exercices de base que vous pouvez effectuer avec votre appareil. Pour obtenir des résultats optimaux et éviter d'éventuelles blessures, consultez un professionnel de la préparation physique afin de développer votre programme d’entraînement complet.

Consultez un médecin avant de commencer un programme d’entraînement.

Pour réussir votre programme d’entraînement, il est important de comprendre les principes de base du renforcement musculaire. Maintenant que vous avez acheté votre appareil, il est naturel que vous souhaitiez commencer immédiatement. Tout d'abord, fixez-vous des objectifs réalistes. Si vous choisissez un programme d'entraînement adéquat avant de commencer, vous contribuez de manière significative à votre succès.

Échauffez-vous correctement avant de vous engager dans des exercices de résistance. Le stretching, le yoga, le jogging, la gymnastique ou tout autre exercice cardiovasculaire peuvent aider à préparer votre corps au travail de musculation.

Apprenez à effectuer les exercices correctement avant d'utiliser des poids. Il est important de les réaliser convenablement pour éviter les blessures et vous assurer que vous travaillez les groupes musculaires appropriés.

Respectez vos limites. Si vous êtes débutant en musculation ou si vous vous lancez dans un programme d'exercice après un arrêt prolongé, commencez lentement et augmentez la force fondamentale sur une période de temps plus longue.

Faites attention à votre respiration. Expirer lorsque vous faites un effort est une règle de base. Ne retenez jamais votre souffle.


SYSTEM CERTIFICATION
ISO 9001
SGS

SYSTEM CERTIFICATION
ISO 14001
SGS

SYSTEM CERTIFICATION
OHSAS 18001
SGS

SYSTEM CERTIFICATION
ISO 10015
SGS